

تأثير تمرينات بدنية – حركية في تنمية التوازن الحركي وتعلم مهارتي المناولة والتصويب لناشئي كرة السلة

المشرف

أ.م.د. رافد علي داود

الباحث

رياض حسين علي

Rafid-c28@yahoo.com

Reath.husaen@gmail.com

ملخص البحث

اصبحت لعبة كرة السلة تفرض نفسها على كافة الاصعدة، بفضل ما خصص لها من أماكنات كبيرة والوصول بها الى المستوى العالي، لهذا أردنا النهوض من حيث الاعمار الصغيرة والارتقاء بواقع هذه اللعبة في بلدنا ومواكبة التطورات الحاصلة اذ ارتأى الباحثان الخوض في مجال تعليم وتطوير هذا اللعبة والاعتماد على الفئات العمرية من خلال تحسين التوازن الحركي وتعلم مهارتي المناولة والتصويب بكرة السلة.

ومن هذا المنطلق تتحدد مشكلة البحث في محاولة من الباحث بالتعرف على تأثير التمرينات لتحسين مستوى التوازن الحركي والمتمثلة في قوة المناولة والتصويب اذ لاحظ الباحثان من خلال عملهم في مجال تعليم كرة السلة أن هناك اهتمام كبير من المدربين بتنمية القوة العضلية للرجلين ويحاول الباحثان تنمية التوازن الحركي وتعلم مهارتي المناولة والتصويب . اذ يهدف البحث، إلى التعرف على تأثير التمرينات في تحسين مستوى التوازن الحركي وتعلم مهارتي المناولة والتصويب لناشئي كرة السلة.

The Effect of Physical – Motor Exercises in Developing Motor Balance and Learning the Skills of Passing and Shooting among Basketball Juniors

An M.A. thesis extracted research

M.A. Candidate

Riyadh Hussein Ali

Reath.husaen@gmail.com

Supervisor

Asst. Prof. Rafid Ali Dawood (Ph.D.)

Rafid-g28@yahoo.com

Abstract

Basketball became a prominent game in all respects due to the great attention to the game that made it reach that level. Thus, we want to develop younger age groups to develop the game in our country. The researchers attempt to develop the game by relying on younger age groups and developing motor balance and the skills of passing and shooting in basketball.

The researchers believe that all the experts and specialists agree on the fact that increasing muscular power is considered as critical to single and



group sports. It was proved that muscular dependent activities can be developed by power exercises.

The problem of the study lies in investigating those variables since the researcher observed that the exercises do not cover all the body and do not create balance.

The present study aims at investigating The Effect of Physical – Motor Exercises in Developing Motor Balance and Learning the Skills of Passing and Shooting among Basketball Juniors

1- المقدمة:

يعتبر التوازن الحركي من أهم الصفات البدنية والحركية الأساسية لما له من فعالية كبيرة في الحياة بصفة عامة وفي مجال الرياضة بصفة خاصة، كما أنه يزيد من قدرة اللاعب على اتخاذ مكان مناسب لموقف اللعب، كما تزيد من السرعة والرشاقة والقدرة بالإضافة إلى أنه يلعب دوراً هاماً في التقدم بالكثير من المهارات.

ويرى الباحثان أن هناك اتفاق من قبل المختصين على أن زيادة مقدار التوازن الحركي يعتبر عاملاً هاماً للاعبين الألعاب الجماعية إذ ثبت أن هذه الأنشطة المعتمدة على التوازن ويمكن تطويره وتحسين الأداء البدنية والفنية فيها عن طريق تمارين التوازن الحركي.

ويشير (احمد عبد العزيز، 2007، 66) إلى أهمية التنسيق والتوافق في تدريب المجموعات العضلية القابضة (المحركة الأساسية) والباسطة (المضادة) والمنتبهة والتي تقوم بعملها في نفس الوقت وأشاروا إلى أنه من الملاحظ أن التركيز يتم على مجموعات عضلية تتطلبها طبيعة الأداء وتهمل مجموعات عضلية أخرى.

ويذكر كلا من (محمد وطلحة حسام: 2001، 27) " أن العضلات عادة تعمل في أزواج، فعندما تنقبض عضلة أو مجموعة عضلية فإن العضلة أو المجموعة العضلية المقابلة لها على نفس المفصل ترتخي لكي تعوق الحركة أو عند وصول الطرف المتحرك إلى الحد النهائي لمدي حركة المفصل فإن العضلة أو المجموعة العضلية تنقبض انقباضاً لحظياً يتناسب مع قوة انقباض العضلات المحركة الأساسية وسرعة الطرف المتحرك لإيقاف حركة الطرف المتحرك، وذلك لحماية المفصل من الإصابة".

ومن هنا تتحدد مشكلة البحث في محاولة من الباحثان إلى التعرف على تأثير التوازن الحركي في تنمية التوازن الحركي في بعض المتغيرات البدنية والحركية والمتمثلة في السرعة الانتقالية وبعض المتغيرات الفنية والمتمثلة في قوة المناولة والتصويب إذ لاحظ الباحثان من خلال عملهم في مجال كرة السلة وأن هناك اهتمام كبير من المدربين بتنمية القوة العضلية للرجلين وذلك بالاهتمام بالعضلات الأمامية للفخذ مع عدم الاهتمام بالعضلات الخلفية للفخذ والعضلات الضامة مما ينتج إصابات متكررة للاعبين مع الحد من التنمية للمستوى البدني والفني

لهم ويحاول الباحث تنمية القوة بشكل متوازن من خلال جزء من برنامج تمرينات بدنية حركية متكاملة لمركز الموهبة الرياضية في ديالى بكرة السلة للموسم 2019/2018 ، ويهدف البحث إلى التعرف على تأثير التوازن الحركي في تنمية التوازن الحركي وتعلم مهارة المناولة والتصويب للاعبين كرة السلة في مركز الموهبة الرياضية في ديالى باعمار 10-14 سنة، ويفترض الباحثان بوجود فروق إحصائية ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في الاختبارات قيد البحث ولصالح الاختبار البعدي لعينة البحث .

2- منهج البحث واجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج التجريبي ذات الاختبارين القبلي والبعدي.

2-2 عينة البحث:

قام الباحثان باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي مركز الموهبة الرياضية في محافظة ديالى والبالغ عددهم 20 لاعبا من أصل 50 لاعبا وتم استبعاد (5) لاعبين لاجراء التجربة الاستطلاعية عليهم ومن خلال هذ بلغ النسبة المئوية لعينة البحث(40%) والتي تمثل العينة تمثيلا صادقا.

2-3 وسائل وأدوات جمع البيانات:

أولاً: الاختبارات المستخدمة في البحث:

- اختبار التوازن الحركي.
- اختبار المناولة
- اختبار التصويب.

ثانياً: الأدوات المستخدمة:

- شريط قياس.
- ساعة إيقاف.
- تيشيرت تمرين.
- شواخص.
- كرات سلة.
- كرات طبية.
- أقماع.
- علامات.
- صناديق بارترافات مختلفة.

2-4 التجربة الاستطلاعية:

قام الباحثان بإجراء التجربة الاستطلاعية بهدف إيجاد المعاملات العلمية للإختبارات المستخدمة قيد البحث على عينة (8) لاعبين من نفس مجتمع البحث ولكن من خارج عينة البحث الرئيسة.

2-5 المعاملات العلمية:

أولاً: الثبات:

لحساب معامل الثبات قام الباحث بإجراء الاختبارات المستخدمة وإعادتها على عينة البحث الاستطلاعية إذ تم تطبيق الاختبارات قيد البحث ثم أعيد التطبيق مرة أخرى، وبعد سبعة أيام من الاختبار الأول وتم حساب معامل الارتباط بين الاختبارين كما مبين في جدول (1).

الجدول (1)

معامل الثبات للإختبارات قيد البحث

م	الاختبارات	معامل الارتباط
1	اختبار التوازن	0.947
2	المنافسة	0.918
3	التصويب	0.922

ثانياً: الصدق:

الجدول (2)

معامل الصدق للاختبارات قيد البحث

ت	الاختبارات	المجموعة التجريبية		قيمة (T)	الدلالة
		س	ع		
3	التوازن	5.58	0.14	6.12	معنوي
4	المنافسة	43.22	3.47	6.3	معنوي
5	التصويب	44.34	3.17	6.13	معنوي

قيمة (T) الجدولية عند مستوى $0.05 = 2.262$

2-5 الاختبارات القبلية:

قام الباحثان بأجراء الاختبارات القبلية للاختبارات قيد البحث وهي (اختبار التوازن الحركي، التصويب، المناولة) في يوم الثلاثاء الموافق 2019/1/8 وتم من خلالها تثبيت كافة الظروف التي قد تطرأ على الاختبارات.

2-6 تطبيق التمرينات:

قام الباحثان بتطبيق تمريناتهم (البدينية - المهارية) لتنمية التوازن الحركي وتعلم مهارتي المناولة والتصويب بكرة السلة على عينة البحث التجريبية للفترة من يوم الاربعاء الموافق 2019/1/9 والانتهاؤها منها في يوم الثلاثاء الموافق 2019/3/19.

2-7 الاختبارات البعدية:

قام الباحثان بأجراء الاختبارات البعدية في يوم الاحد الموافق 2019/3/23 بنفس ظروف الاختبارات القبلية .

2-8 الوسائل الاحصائية:

استخدم الباحثان الحقيبة الاحصائية SPSS وذلك لاستخراج نتائج بحثه.

3- عرض النتائج ومناقشتها:

3-1 عرض النتائج:

الجدول (3)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين القياسين القبلي والبدي
لمجموعة البحث التجريبية في الاختبارات قيد البحث

م	الاختبارات	القبلي		البدي		قيمة (T)	الدالة
		س	ع	س	ع		
1	التوازن	5.60	0.23	5.56	0.26	5.34	معنوي
4	المناولة	42.13	2.65	45.96	2.07	12.21	معنوي
5	التصويب	43.62	2.33	44.70	2.57	13.35	معنوي

قيمة (T) الجدولية عند مستوى دلالة $0.05 = 2.093$.

الجدول (4)

يبين نسب التطور بين الاختبارين

ت	الاختبارات	القبلي	البعدي	نسبة التطور %
1	التوازن	5.60	5.56	0.04%
2	المناولة	42.13	45.96	3.82%
3	التصويب	43.62	44.70	0.12%

يعزو الباحثان الفروق الحاصلة والذي يعود الى التمرينات المستخدمة التي ادت الى تنمية التوازن وتعلم المهارات قيد البحث ويرى الباحثان أن تنمية التوازن قد أدى ذلك إلى زيادة في إنتاجية القوة لأفراد المجموعة التجريبية وتتفق نتائج البحث مع ما أشار إليه (احمد عبد العزيز، 2007، 43) "إلى أن التركيز على مجموعات عضلية تتطلبها طبيعة الأداء وإهمال المجموعات العضلية المقابلة قد يجعلها عرضة للإصابات والتمزقات وهذا ما وضح في هذا الموسم للاعبين بالنسبة للإصابات التي قلت نتيجة للتوازن في التنمية بين العضلات والعضلات المقابلة لها"، وأشار (محمود مختار: 2000، 65) "الى أن الإبقاء على العضلات المحركة الأساسية والعضلات المضادة في توازن حقيقي مع العمل على زيادة القوة هو الهدف الأول لتنمية قدرة العضلات على إنتاج أقصى قوة في أقصى مدى للحركة بأعلى معدل ممكن من السرعة".

اذ يعزو الباحث ذلك الى التطور المجموعة التجريبية في الاختبارات المستخدمة في البحث للمجاميع العضلية العاملة قيد الدراسة يعود الى افضلية التمارين المعدة بعدم تناول تلك العناصر مجتمعة ومن هنا جاء تطويرها من خلال التمرينات المعدة وهذا يتفق مع "(Mindaugas:2006.163)" اذا اكد ان التدريب بتناوب الحمل والراحة وبكثافة تدريبية عالية قد يكون اكثر فائدة لأعداد اللاعبين وفقا لمتغيرات معينة القلب والاعوية الدموية والتمثيل الغذائي ، وهذا يتفق مع (منى زيدان بكي: 2008، 75) "التي اشارت الى ان اسلوب التدريب عالي التكيف والتركيز على المجاميع العضلية العاملة في مقاومة التعب والتحمل ضمن مفهوم وطبيعة المسارات الحركية للمهارات وشدة الاداء للارتقاء الى مستوى الانجاز وان التركيز على التمارين البدنية الخاصة فضلاً الى اعتماد مبدأ التدرج في اعطائه للمثيرات التدريبية من اجل الوصول الى مستوى اداء افضل.

4- الخاتمة:

ان للتمرينات المستخدمة تاثير ايجابي في تنمية التوازن وتعلم مهارتي المناولة والتصويب بكرة السلة، ويوصي الباحثان بالاهتمام بعملية التوازن في تنمية وتعلم المهارات الاخرى بكرة السلة.

- بسطويسي أحمد : أسس ونظريات التدريب الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999م .
- حنفي محمود مختار : الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربي، 2000م.
- طه إسماعيل ، عمر أبو المجد ، إبراهيم شعلان : كرة القدم بين النظرية والتطبيق ، دار الفكر العربي ، 1989م .
- عبد العزيز أحمد النمر : تأثير التوازن في القوة بين العضلات القابضة والعضلات الباسطة لمفصل الركبة على سرعة العدو، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة ، جامعة حلوان ، العدد (8) ، 1993م .
- عبد العزيز النمر ، ناريمان الخطيب : التدريب الرياضي ، تدريب الأثقال ، تصميم برامج القوة وتخطيط الموسم التدريبي ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1996م.
- عبد العزيز النمر، ناريمان الخطيب، عمرو السكري: الإطالة العضلية، الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، 1997م.
- على محمد عبد الرحمن، طلحة حسين حسام الدين : فسيولوجيا الرياضة وأسس التحليل الحركي ، دار الفكر العربي، 2000.
- منى زيدان بكى؛ إثر منهج تدريبي مقترح لتطوير التحمل الخاص باستخدام الاسلوب الدائري على مستوى الانجاز لدى عدائي 110 م حواجز (رسالة ماجستير، كلية التربية الاساسية، جامعة ديالى، 2008).

Balciunas, and Others , Long Term Effects of Different Training Modalities on Power, Speed, Skill and Anaerobic Capacity in young Male Basketball Players. (Journal of sport Science and Medicine ,2006),5